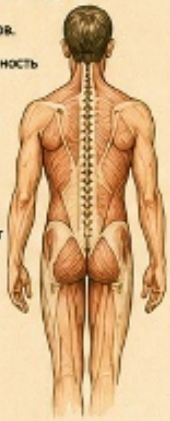
УПРАЖНЕНИЕ «КРОКОДИЛ» – ИСПРАВЛЯЕТ ВРОЖДЁННЫЕ И ПРИОБРЕТЁННЫЕ НАРУШЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Комплекс был разработан австралийскими остеопатами (мануальными терапевтами) после анализа движения крокодилов, у которых они обнаружили позвоночники в очень хорошем состоянии.

ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЯ «КРОКОДИЛ»

- Способствует внутреннему массажу органов.
- Укрепляет мускулатуру, повышает эластичность связок и сухожилий.
- Исправляет врождённые и приобретённые нарушения позвоночника.
- Улучшает кровоснабжение.
- Ослабляет напряжение между позвонками и межпозвонковыми дисками, способствует их восстановлению, уменьшению межпозвонковых грыж.
- Оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, сходное с действием иглотерапии.



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Следите за дыханием: в исходном положении – выдох, во время спирального поворота – вдох.

Упражнения делают на счёт 8 – по 4 спиральных поворота в обе стороны.

В крайнем правом и левом положении задержитесь на 4–5 секунд.

Упражнения выполняются в строгой последовательности.

После каждого упражнения необходимо расслабиться.

РАССЛАБЛЕНИЕ ПОСЛЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сделайте вдох и одновременно согните ноги в коленях (стопы на полу), а руки в локтях, которые лежат на полу, кисти свободно свисают.

Задержитесь в этом положении 10–20 секунд, а затем во время выдоха, без мышечных усилий, плавно выпрямите ноги, опустите руки.

УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПЛАВНО, БЕЗБОЛЕЗНЕННО, БЕЗ ВЫРАЖЕННЫХ УСИЛИЙ, НО ПО ВОЗМОЖНОСТИ С МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДОЙ.

1. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение лёжа на спине, руки в стороны, ладони вниз, стопы на ширине плеч. Сделать спиральные повороты в обе стороны на счёт 8.

2. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Пятка одной ноги кладётся на носок другой. Производятся спиральные повороты.

3. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Позиция ног меняется.

4. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Одна нога сгибается в колене. Наружная лодыжка этой ноги кладётся чуть выше колена другой, которая выпрямлена. Выполняются спиральные повороты.

5. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Позиция ног меняется.

6. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Обе ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, пятки на полу, расстояние между ними равно длине голени. Выполняются спиральные

7. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Наружная лодыжка одной ноги кладётся чуть выше колена другой, пятка которой стоит на полу. Выполняются спиральные повороты.

8. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Позиция ног меняется.

9. УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение то же. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под углом 90 градусов. Ноги вместе, пятки не касаются пола. Выполняются спиральные повороты.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Не допускайте боли во время выполнения упражнений.
- Всегда чувствуйте предел своих возможностей.
- Регулярность – залог успеха! Делайте комплекс ежедневно.
- Движение – это жизнь! Чем больше работает лимфа, тем здоровее позвоночник и весь организм.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не выполняйте комплекс при следующих заболеваниях:

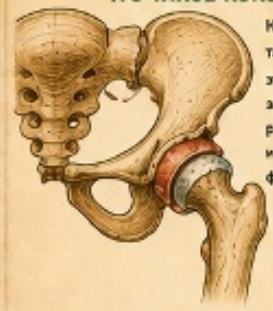
- бронхиальная астма
- пневмосклероз
- туберкулёз лёгких

ЗДОРОВАЯ ЛИМФА – СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ – ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК!

АРТРОЗЫ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Артрозы тазобедренных суставов считаются самыми безнадёжными заболеваниями.
Но выход есть! При своевременном подходе и правильном лечении
МОЖНО СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ.

ЧТО ТАКОЕ КОКСАРТРОЗ?



Коксартроз (артроз тазобедренного сустава) – это хроническое дегенеративное заболевание, при котором разрушается суставной хрящ, изменяются кости и нарушается функция сустава.

Развивается медленно, но неуклонно, вызывая боль, ограничение движений и хромоту.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

- Травмы и микротравмы
- Переохлаждение
- Инфекции и воспаления
- Нарушение обмена веществ
- Врождённые патологии (вывих тазобедренных суставов)
- Перекос таза, разная длина ног
- Избыточный вес и нагрузки

СТАДИИ КОКСАРТРОЗА

1 СТАДИЯ
Начальные изменения хряща. Боли редко, незначительные. Подвижность сохранена.

2 СТАДИЯ
Хрящ истончается, подвижность уменьшается, боли усиливаются и учащаются.

3 СТАДИЯ
Хрящ разрушен, костные разрастания, сильные боли, резкое ограничение движений.

4 СТАДИЯ
Деформация сустава, стойкая боль, сильная хромота, необходимы костыли или операция.

СИМПТОМЫ И ДИАГНОСТИКА

- Боли в паху, ягодице, бедре, колене или пояснице
- Утренняя скованность
- Боль при поворотах ноги внутрь или наружу
- Хромота, ощущение укорочения ноги
- Ограничение подвижности

Диагностика:
- Осмотр и пальпация
- Рентген (на ранних стадиях малоинформативен)
- Функциональные пробы

Проверочная проба:
Лягте на спину, подтяните ногу к груди и попробуйте повернуть голень внутрь.

Норма — Без боли, полный объём движения.

При коксартрозе — Больно, движение ограничено.

Внимание! Болезненные удары кулаком наносятся через плотно прижатые пальцы помощника – это безопаснее и эффективнее.

РОЛЬ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

За суставом находится лимфоузел. Если в организме есть бактерии, грибки (стрептококк, кандида и др.), узел может забиваться, нарушается отток лимфы, жидкость накапливается в суставе, повышается температура, возникает боль.

Все воспалительные заболевания суставов (кроме травм) – это заболевания лимфатической системы!

Лимфоузел коленного сустава

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

- Мази, притирки, пластыри – лекарства не проникают в сустав.
- Интенсивные нагрузки – ускоряют разрушение хряща.
- Баня, горячий песок, соль – временный отвлекающий эффект.
- Голодание и «очищения» – могут вызвать остеопороз и вымывание минералов.

ЛЕЧЕНИЕ: ГЛАВНОЕ – ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!

Все упражнения выполняйте без болевых ощущений! Начинайте постепенно.

1. «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» НА ЖИВОТЕ

Лягте на живот, руки под голову или вдоль тела. Под стопы – валик.
Слегка покачивайте бёдрами вправо-влево (амплитуда 2–3 см).
3 раза в день по 10 минут (до еды).

ПОЛЬЗА:
Улучшает питание суставов, работу кишечника, массирует внутренние органы, помогает снижать вес.

2. ПОВОРОТЫ НОГ ЛЁЖА НА СПИНЕ

Лягте на спину, ноги слегка расставьте.
Поочерёдно поворачивайте ноги наружу и внутрь (амплитуда 0,5–1 см).
Под колени – подушечка.

ПОЛЬЗА:
Улучшается подвижность сустава, массируется кровообращение.

3. СВЕДЕНИЕ И РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Сидя на стуле, стопы на полу.
Легко сводите и разводите колени (амплитуда 0,5–1 см).
Можно выполнять где угодно.

ПОЛЬЗА:
Удобно, подходит для ежедневного выполнения.

4. КАЧАНИЕ НОГОЙ СТОЯ

Встаньте здоровой ногой на возвышение.
Больная нога свисает.
Качайте ногой вперёд-назад и в стороны.
Обязательно держитесь за опору.
2–3 раза в день по 5–10 минут.

ПОЛЬЗА:
Улучшает кровообращение и питание сустава.

ВАЖНО! При боли – уменьшите амплитуду, меняйте положение, расслабляйтесь. Не терпите боль!

РУЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СУСТАВ

Проводить 1 раз в неделю. 8–10 повторов каждой процедуры.

1. Верхний задний край подвздошной кости

Простукивание через пальцы, затем щипки ладонью.

2. Область головки тазобедренной кости

Простукивание через пальцы, затем щипки.

3. Передняя часть бедра (ниже паха)

Прижим и удары ребром ладони через ткань.

4. Задняя часть бедра (под ягодичной складкой)

Прижим и удары через ткань, затем щипки.

Отсутствие синяков и лёгкое покраснение – признак правильного воздействия.

ПИТАНИЕ ПРИ АРТРОЗЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Чеснок, лук

Зелень, пряности (куркума, тмин, зира)

Ягоды (клюква, брусника, черника, облепиха)

Хвоя, пихта, сосна

Кунжут, орехи, масла

Овощи, зелёные салаты

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Дрожжевая выпечка, сдоба, сладости

Сахар, газировка, алкоголь

Полуфабрикаты, фастфуд

Избыток соли

Консервы, копчёности

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ СЕГОДНЯ – ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ СВОБОДНО ЗАВТРА!

Упражнения для растяжки седалищного нерва

⚠ Важно: если есть сильная боль или диагноз **ишиас** — выполняйте аккуратно, без резких движений.

1. Растяжка “колено к груди”

- Лягте на спину
- Подтяните одно колено к груди, удерживайте 20–30 сек

✓ Повторите на другую ногу

2. “Фигура 4” (растяжка ягодицы)

- Лягте на спину
- Положите одну ногу на другую как цифра 4
- Потяните нижнюю ногу к себе

3. Наклон вперёд сидя

- Сядьте, ноги прямые

✓ Медленно тянитесь к стопам

4. Повороты лёжа

- Лягте на спину
- Согните ногу и аккуратно опустите её в сторону

5. Повороты лёжа

- Сядьте, ноги прямые

✓ Медленно тянитесь к стопам

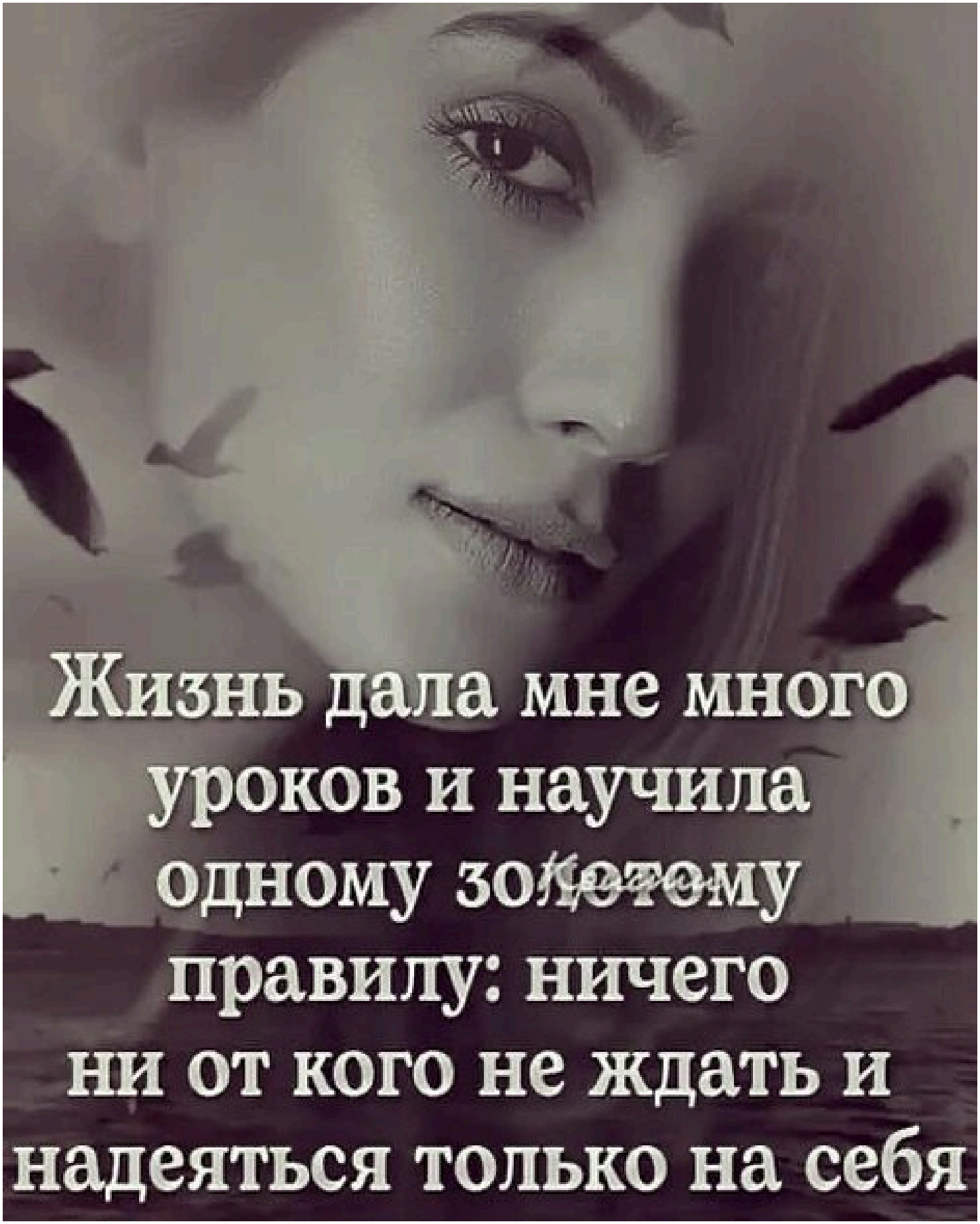
Важные правила:

✓ Дышите спокойно, не задерживайте
✓ Не делайте через боль
✓ Делайте ежедневно по 10–15 минут
✓ Лучше меньше, но регулярно

6. Растяжка стоя

- Поставьте ногу на возвышенность

✓ Наклонитесь к ней


Жизнь дала мне много
уроков и научила
одному золотому
правилу: ничего
ни от кого не ждать и
надеяться только на себя